DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO

„SOKÓŁ"

ROK VII. MAJ Nr. 5

WZORZEC LEKCJI GIMNASTYCZNEJ.

(dla druhów).

Zbiórka w szeregu.
Baczność! W szeregu — zbiórka!
Równaj — w prawo!
Baczność! Spocznij!
Do dwóch — odlicz!
W dwójki w prawo — zwrot!
W szereg w lewo — front!
W dwójki w lewo — zwrot!
W szereg w prawo — front!

Po przerobieniu kilka razy zmian, szeregu na dwójki i odwrotnie, wykonać chód i zatrzymania, a następnie odliczenie (podział na pierwsze i drugie dwójki) w marszu, poczem marsz ze śpiewem.

W dwójki w prawo — zwrot!
Równy krok, oddział — marsz!
Do dwóch — odlicz!

Ćwiczący odliczają w marszu w tempie pochodowym w ten sposób, że „raz" wypadnie pod lewą, a „dwa" pod prawą nogą lub odwrotnie.

Po wprowadzeniu oddziału na środek sali, na rozkaz:

Pierwsza dwójka — stój!

zatrzymują się ćwiczący kolejno w odległości jednego kroku para za parą.

Rozstęp.

Na rozkaz: *Od środka — odstąp!*

Na „raz" krok nazewnątrz (prawy rząd krok w prawo, lewy — krok w lewo) do postawy na palcach, ramiona w bok.

Na „dwa" postawa na stopach, ramiona w dół i w przód.

Na „trzy" ramiona w dół i w bok.

Na „cztery" ramiona w dół i w przód.

Ćwiczący na „dwa", „trzy" i „cztery" pozostają w miejscu i kryją.

Na „raz" krok nazewnątrz do postawy na palcach, ramiona w dół i w bok.

Na „dwa“, trzy“ i „cztery“ powtórzenie ruchów ramion, jak przy pierwszym kroku.

Na „raz“ pierwsza dwójka w lewo, druga dwójka krok w prawo w bok do postawy na palcach, ramiona w dół i w bok.

Na „dwa“ postawa na stopach, ramiona w dół i w przód.

Na „trzy“ ramiona w dół i w bok.

Na „cztery“ wytrzymaj.

1. Ramiona skurcz,
2. ramiona rzuć w górę,
3. ramiona łukiem bocznym w dół i w przód,
4. ramiona w dół i w bok.

Po wykonaniu 4 — 6 razy, na rozkaz:

Przysiad podparty i rytmiczne unoszenie tułowia — ćwicz!

Ćwiczący wykonają przysiad podparty i w rytmicznem tempie
1 — 4. wykonują lekkie unoszenie tułowia i bezwładne opuszczanie go w dół.

Po wykonaniu 10 — 12 uniesień, rozkaz:

Powstań!

1. Rozkrok w prawo,
2. skłon w dół, ramiona w przód, ręce opierają się o ziemię.

Rytmiczne skłony w dół — ćwicz!

Po wykonaniu 6 — 8 pogłębień skłonu w dół, rozkaz:

Tułów prostuj — raz!

Przystaw prawą nogę — dwa!

1. Ramiona w bok,
2. ramiona w dół i w przód,
3. przysiad podparty i silnem odbiciem rąk od ziemi na „4“,
4. powstań i postawa.

Po wykonaniu 4 — 6 razy.

1. Rozkrok w lewo,
2. skłon w dół, ramiona w przód, ręce opierają się o ziemię.

Rytmiczne skłony w dół — ćwicz!

Po wykonaniu 6 — 8 pogłębień skłonu w dół, rozkaz:

Tułów prostuj — raz!

Przystaw lewą nogę — dwa!

1. Na palcach stań,

2—4. powoli przysiad.

1. Klęknij,
2. rozkrok lewą, lewa ręka na biodro, prawa na kark.

Rytmiczne skłony w lewo w bok — ćwicz!

Po wykonaniu 6 — 8 skłonów w bok na rozkaz:

Podpór klęczny i uginanie ramion — ćwicz!

Ćwiczący przystawi lewą nogę, opadnie w przód do podporu klęcznego, ręce do wewnątrz i rozpoczyna rytmiczne uginanie ramion.

Przy uginaniu ramion, łokcie skierowane są w bok, a plecy prostują się w łopatkach.

Po wykonaniu 6 — 8 pogłębień na rozkaz:
1. Tułów prostuj,
2. rozkrok prawą, prawa ręka na biodro, lewa na kark.
Rytmiczne skłony w prawo w bok — ćwicz!
Po wykonaniu 6 — 8 skłonów w bok, podpór klęczny i rytmiczne uginanie ramion.

Po wykonaniu 6 — 8 pogłębień na rozkaz:
Tułów prostuj, ramiona w bok — raz!
Siad klęczny — dwa!
Rytmiczne odrzucanie ramion w tył — ćwicz!

Po wykonaniu 6 — 8 odrzutów
Skłon podparty w tył — raz!
Ćwiczący przeniosą ramiona w tył i w dół, opierając ręce na ziemi nazewnątrz, z równoczesnym skłonem w tył.
1. Tułów prostuj do klęczki, ramiona w przód,
2. ramiona w dół i w bok,
3. wykrok prawą do klęczki jednonóż, ramiona w dół i w przód,
4. ramiona w dół i w bok.
1. Powstań, przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w przód,
2. ramiona w dół i w bok,
3. wyskok w górę, ramiona w dół i przodem wymach w górę,
4. spad, ramiona w dół i w bok.
1. Ramiona w dół i w przód,
2. ramiona w dół i w bok,
3. wyskok w górę, ramiona w dół i przodem wymach w górę,
4. spad, ramiona w dół i w bok.

Po wykonaniu 3 — 5 wyskoków, na rozkaz:
Przysiad podparty — raz!
Podpór klęczny — dwa!
Siad klęczny i rytmiczne skłony w dół — ćwicz!

Po wykonaniu 6 — 8 pogłębień
Siad klęczny — raz!
Ramiona w bok — dwa!
Rytmiczne odrzucanie ramion w tył — ćwicz!

Po wykonaniu 6 — 8 odrzutów
Skłon podparty w tył — raz!
1. Tułów prostuj do klęczki, ramiona w przód,
2. ramiona w dół i w bok,
3. wykrok prawą do klęczki jednonóż, ramiona w dół i w przód,
4. ramiona w dół i w bok.
1. Powstań, przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w przód,
4. ramiona w dół i w bok.
3. wyskok w górę, ramiona w dół i przodem wymach w górę,
4. spad, ramiona w dół i w bok.
1. Ramiona w dół i w przód,
2. ramiona w dół i w bok,

3. wyskok w górę, ramiona w dół i przodem wymach w górę,
4. spad, ramiona w dół i w bok.

Po wykonaniu 3 — 5 wyskoków, na rozkaz:
Przysiad podparty — raz!
Wypad prawą w przód, ramiona w bok — dwa!
Przystaw lewą nogę, przysiad podparty — trzy!
Wypad lewą w przód, ramiona w bok — cztery!

1. Przysiad podparty,
2. ramiona w bok,
3. zwrot dłoni w górę.

1—3. Powoli powstań, ramiona w górę.
1. Ramiona w dół i w bok,
2. ramiona w dół.

Złączenie.

Na rozkaz: *Do środka — złącz!*

Na „raz" pierwsza dwójka krok w prawo, druga — krok w lewo do postawy na palcach.

Na „dwa" postawa na stopach.

Na „trzy" krok do wewnątrz (prawy rząd krok w lewo, lewy — krok w prawo) do postawy na palcach.

Na „cztery" postawa na stopach.

Na „raz" krok do wewnątrz (ćwiczący złączą się w dwójki) do postawy na palcach.

Na „dwa" postawa na stopach,
Na „trzy" w lewo zwrot,
Na „cztery" przystawienie prawej nogi.

I. Zastęp. Koń wszerz z łękami. — Kółka.
II. Zastęp. Poręcze. — Liny.
III. Zastęp. Drążek na wysokość barków. — Drabina pozioma.

Przodownicy odprowadzają swoje zastępy do wyznaczonych przyrządów, przygotują takowe, poczem na rozkaz naczelnika „*ćwicz*"! rozpoczynają ćwiczenia.

I Zastęp. K o ń w s z e r z z ł ę k a m i.

Z postawy pobok, dochwyt lewą na tylny łęk, prawą na grzbiet:

1. Z naskoku przemach odboczny w prawo i koło odwrotne lewą, z półobrotem na lewej ręce do podporu przodem i zeskok w tył.
2. To samo w przeciwną stronę.
3. Z naskoku przemach odboczny w prawo i przemach odwrotny lewą, z półobrotem na lewej ręce do podporu przodem — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w tył do zeskoku.
4. To samo w przeciwną stronę.
5. Z naskoku przemach odboczny w prawo i koło zawrotne prawą, z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem i zeskok w tył.
6. To samo w przeciwną stronę.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem:

1. Zwieszenie przewrotne, zamach — wspieranie wychwytem — zeskok w tył.
2. Zwieszenie przewrotne, zamach — zwieszenie przerzutne — opust do wagi i w zwieszeniu tyłem — zeskok.
3. Zwieszenie przewrotne, zamach — wykręt w tył do zeskoku.
4. Jak 3, tylko wykręt do zwieszenia.
5. Zwieszenie przewrotne, zamach — wykręt w przód do zwieszenia tyłem lub zwieszenia przewrotnego — zeskok.
6. Zwieszenie przewrotne, zamach — zeskok w tył przewrotem, o nogach złączonych i rozkrocznych.

II Zastęp. Poręcze.

Z podporu na ramionach w środku poręczy:

1. Zamachem, podpór przewrotny — wspieranie do siadu na prawej poręczy — prawa noga opuszczona w dół, zeskok odwrotny w lewo.
2. To samo w przeciwną stronę.
3. Zamachem, podpór przewrotny — wspieranie do siadu rozkrocznego — przechwyt w przód i przemach zawrotny do środka poręczy — odboczka w lewo.
4. To samo w przeciwną stronę.
5. Zamachem, podpór przewrotny — wspieranie wychwytem— w przednim zamachu siad odwrotny na prawej poręczy — ćwierćobrotu w lewo do podporu leżąc przodem pobok — zeskok w tył.
6. To samo w przeciwną stronę.

Liny.

1. Wspinanie po jednej linie z pomocą nóg.
2. Wspinanie po jednej linie z pomocą nóg, zejście bez pomocy nóg.
3. Wspinanie po dwu linach, z pomocą nóg, nogi na prawej linie.
4. Jak 3, tylko nogi na lewej linie.
5. Wyskok do zwieszenia na dwu linach — zwieszenie przewrotne.
6. Jak 5, tylko zwieszenie przerzutne.

II. Zastęp. Drążek na wysokość barków.

Z postawy pobok, dochwyt nachwytem.

1. Wyskoki do podporu.
2. Wyskok do podporu — odmyk w przód.
3. Jak 2, tylko odmyk do zwieszenia przewrotnego przodem.
4. Odbiciem jednonóż — wymyk przodem — zeskok w tył.
5. Wyskok do podporu z ćwierćobrotem w lewo (w prawo) — do siadu na prawym (lewym) udzie — zeskok w przód.
6. Wyskok do podporu z półobrotem w lewo (w prawo) do podporu (siadu) tyłem — zeskok w przód.

Drabina pozioma.

Ze zwieszenia przodem.

1. Przejście dostawne w zwieszeniu na szczeblach.
2. Przejście przestawne w zwieszeniu na drabkach.
3. Przejście przestawne w zwieszeniu na szczeblach.
4. Przejście przestawne z wywijaniem w zwieszeniu na drabkach.
5. Jak 4 tylko na szczeblach.
6. Przejście z wywijaniem i przenoszeniem ramion łukiem.

Uwaga: Ćwiczenia równoważne na przyrządzie t. zn. przechodzenie po kładce, tramie lub belkach, należy przeprowadzać w czasie pierwszej zmiany ćwiczeń na przyrządach.

Po ukończeniu ćwiczeń na przyrządach, rozkaz:

Kolumna ćwiczebna!

Ćwiczący szybko zajmują swe miejsca w kolumnie ćwiczebnej.

1. Ramiona w bok, rozkrok lewą na palce.
2. ćwierćobrotu w prawo na pięcie prawej nogi, ramiona wytrzymaj,
3. powoli opad do wagi, prawa noga ugięta, ramiona wytrzymaj,
4. pad w przód do podporu leżąc przodem o ramionach ugiętych,
5. rzutem tułowia, przysiad podparty,
6. powstań i ćwierćobrotu w lewo.

1. Ramiona w bok, rozkrok prawą na palce,
2. ćwierćobrotu w lewo na pięcie lewej nogi, ramiona wytrzymaj,
3. powoli opad do wagi, lewa noga ugięta, ramiona wytrzymaj,
4. pad w przód do podporu leżąc przodem o ramionach ugiętych,
5. rzutem tułowia, przysiad podparty,
6. powstań i ćwierćobrotu w prawo.

Ćwiczący w pierwszych dwójkach, leżenie tyłem, nogi w rozkroku.

Ćwiczący w drugich dwójkach, chwyt za kark i postawienie współćwiczących.

Pierwsze dwójki siad — raz!
Leżenie tyłem — dwa!
Rozkrok — trzy!
Drugie dwójki dojść — cztery!
Skłon i chwyt za kark — raz!
Postaw — dwa!

Następnie drugie dwójki leżenie tyłem, pierwsze — podnoszą.
Złączenie do środka i marsz dwójkami.
Po trzecim kroku wyskok w górę z wymachem ramion w bok i wzniesieniem nogi w tył.

Bieg trwały 1 min.

Marsz wypadami z zamachem ramion.

Przygotowanie do rzutów:

a) dyskiem
b) kulą
c) granatem

Wypychanie przeciwnika z koła.

Jeden z ćwiczących staje w kole nakreślonym na ziemi o średnicy 75 cm. Drugi — stara się pierwszego wypchnąć lub wyciągnąć. Zdobycie koła liczy się wtedy, gdy przeciwnik obunóż wystąpi z koła, poczem role się zmieniają.

Ćwiczenia pleców z pomocą współćwiczących.

W siadzie klęcznym dwójkami tyłem do siebie, ramiona w górę ręce splecione.

1. Powstań do klęczki ze skłonem w tył,
2. siad klęczny.

Po powtórzeniu 3 — 4 razy uniesienia się do klęczki, skłon w dół, ramiona w górę. Drugi ćwiczący staje w rozkroku nad pierwszym i ugniata rytmicznie pierwszego, poczem powtórzenie skłonów w tył i zmiana w pogłębianiu skłonu z pomocą.

I Zastęp. Koń wzdłuż bez łęków.
II Zastęp. Kozioł.
III Zastęp. Liny. Skoki podmykiem.

I. Zastęp. Koń wzdłuż.

1. Wsiad rozkroczny — zsiad w lewo.
2. Jak 1, tylko zsiad w prawo.
3. Siad spojony w prawo — zeskok zawrotny w lewo.
4. Jak 3, tylko zeskok w prawo.
5. Wsiad odwrotny w lewo.
6. Wsiad odwrotny w prawo.
7. Odwrotka w lewo.
8. Odwrotka w prawo.

II Zastęp. Kozioł.

1. Wyskok kuczny, zeskok w tył.
2. Jak 1, tylko zeskok w przód.
3. Wyskok kuczny, zeskok w bok.
4. Wyskok kuczny, powstań i zeskok w przód.
5. Jak 4, tylko z dodaniem przewrotu.
6. Wyskok klęczny, zeskok w przód.
7. Przeskok kuczny.
8. Przeskok klęczny.

III. Zastęp. Liny, skoki podmykiem.

W pewnej odległości od pionowo zwieszonych lin, ustawia się konia lub skrzynie pobok, przez którą wykonuje się skoki.

1. Wyskok na skrzynie, zeskok w przód.
2 Jak 1, tylko zeskok w bok.

3. Jak 1, tylko z dodaniem przewrotu.
4. Wyskok do siadu.
5. Przeskok podmykiem.

Uwaga. Ćwiczący ujmuje liny na wysokości barków, odstępuje parę kroków w tył, następnie rozbiegiem przechodzi do zwieszenia przewrotnego i w przednim zamachu zeskakuje podmykiem.

Po ukończeniu skoków, zbiórka w kolumnie ćwiczebnej na rozkaz:

Kolumna ćwiczebna!

Wymachy ramion.
1. Ramiona w przód i w tył,
2. Ramiona w górę i w tył,
3. jak 1,
4. jak 2.

Po wykonaniu 4 — 5 razy, zamiast wymachu ramion w górę, skłon w dół.
1. Ramiona w przód i w tył,
2. ramiona w przód, skłon w dół z równoczesnym wymachem ramion w tył,
3. tułów prostuj, ramiona w przód i w tył,
4. jak 2.

Skłon w dół i wymach ramion, należy wykonać ruchem powłóczystym, tak, że czas przeznaczony na skłon i wymach ramion, musi być znacznie dłuższy, aniżeli na wymach ramion w górę.

Po wykonaniu 4 — 6 skłonów.
1. Przysiad, ramiona w bok.
2. powoli ramiona w dół,
3. powoli powstań, postawa na palcach,
4. postawa na stopach.

Złączenie do środka i marsz ze śpiewem.

ĆWICZENIA WOLNE

(IGRZYSKOWE)

DLA DRUHÓW LUB STARSZEJ MŁODZIEŻY MĘSKIEJ.

Część III.

Skrajni ćwiczący.

I. 1. Przysiad podparty, kolana nazewnątrz, ręce opierają się całą dłonią o ziemię, palce rąk skierowane w przód,
2. powstań, ramiona w górę,
3. przysiad podparty,
4. wytrzymaj.

Środkowy ćwiczący.
1. Ramiona w górę,
2. przysiad podparty, jak skrajni na 1,
3. powstań, ramiona w górę,
4. przysiad podparty.

Skrajni ćwiczący.
II. 1. Rzutem w przód, pad do podporu leżąc przodem o ramionach ugiętych,
2—4. wytrzymaj.
Środkowy ćwiczący.
1. 2. Wytrzymaj,
3. rzutem w przód, pad do podporu leżąc przodem, o ramionach ugiętych,
4. wytrzymaj.
Skrajni ćwiczący.
III. 1. Odchyl tułów w tył do skłonu w dół w siadzie klęcznym, ramiona w górę, ręce oparte na ziemi,
2—4. wytrzymaj.
Środkowy ćwiczący.
1. 2. Wytrzymaj,
3. odchyl tułów w tył, jak skrajni na 1,
4. wytrzymaj.
Wszyscy ćwiczący.
IV. 1. Wyrzutem tułowia w przód, podpór leżąc przodem o ramionach ugiętych,
2. wytrzymaj,
3. wznieś lewą nogę w tył,
4. przystaw lewą nogę.
V. 1. Wznieś prawą nogę w tył,
2. przystaw prawą nogę,
3. skurcz lewą nogę (kolano silnie podciągnij pod klatkę piersiową) do podporu leżąc przodem jednonóż,
4. powstań z ćwierćobrotem w prawo, postawa rozkroczna, ramiona w dół.
VI. 1. Ramiona w bok,
2. skręt tułowia w prawo, ramiona w przód, lewe ramię łukiem dolnym, dłonie zwinięte w pięści,
3. 4. powoli ugnij lewą nogę i pochyl tułów w lewo, lewe ramię skurcz (naśladowanie naciągania łuku).
VII. 1. Ćwierćobrotu w prawo do zakroku, lewą na palce, ramiona w górę, lewe ramię wyrzutem,
2. wytrzymaj,
3. unik lewą, ramiona w tył,
4. skrajni ćwiczący, ramiona w górę, środkowy — wykrok lewą, ramiona w przód w dół, lekko ugięte w łokciach, dłoń w górę.
Skrajni ćwiczący.
VIII. 1—4. Powoli opad do wagi, ramiona w górę nazewnątrz.
Środkowy ćwiczący.
1—4. Podtrzyma wewnętrzne ramiona skrajnych ćwiczących.
Wszyscy ćwiczący.
IX. 1. Postawa zasadnicza, ramiona w dół,
2. zakrok lewą na palce, ramiona w górę,
3. unik lewą, ramiona w tył,

4. środkowy ćwiczący, ramiona w górę, skrajni — wykrok lewą, wewnętrzne ramię w przód w dół, lekko ugięte w łokciach, dłoń w górę, zewnętrzne ramiona w dół, ręce na biodra.

Skrajni ćwiczący.

X. 1—4. Podtrzymują wewnętrznem ramieniem, ramiona środkowego ćwiczącego.

Środkowy ćwiczący.

1—4. Powoli opad do wagi, ramiona w górę nazewnątrz.

Wszyscy ćwiczący.

XI. 1. Postawa zasadnicza, ramiona w dół,
2. ćwierćobrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach,
3. rozkrok w prawo,
4. wytrzymaj.

XII. 1. Ramiona w bok,
2. skręt tułowia w lewo, ramiona w przód, prawe ramię łukiem dolnym, dłonie zwinięte w pięści,
3. 4. powoli ugnij prawą nogę i pochyl tułów w prawo, prawe ramię skurcz (naśladowanie naciągania łuku).

XIII. 1. Ćwierćobrotu w lewo do zakroku, prawą na palce, ramiona w górę, prawe ramię wyrzutem,
2. wytrzymaj,
3. unik prawą, ramiona w tył,
4. skrajni ćwiczący, ramiona w górę, środkowy — wykrok prawą, ramiona w przód w dół, lekko ugięte w łokciach, dłoń w górę.

Skrajni ćwiczący.

XIV. 1—4. Powoli opad do wagi, ramiona w górę nazewnątrz.

Środkowy ćwiczący.

1—4. Podtrzyma wewnętrzne ramiona skrajnych ćwiczących.

Wszyscy ćwiczący.

XV. 1. Postawa zasadnicza, ramiona w dół,
2. zakrok prawą na palce, ramiona w górę,
3. unik prawą, ramiona w tył,
4. środkowy ćwiczący, ramiona w górę, skrajni — wykrok prawą, zewnętrzne ramię w przód w dół, lekko ugięte w łokciach, dłoń w górę, zewnętrzne ramiona w dół, ręce na biodra.

Skrajni ćwiczący.

XVI. 1—4. Podtrzymują wewnętrznem ramieniem, ramiona środkowego ćwiczącego.

Środkowy ćwiczący.

1—4. Powoli opad do wagi, ramiona w górę nazewnątrz.

Wszyscy ćwiczący.

XVII. 1. Postawa zasadnicza, ramiona w dół,
2. ćwierćobrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach,
3. rozkrok w lewo,

4. wytrzymaj rozkrok, pierwszy ręce na biodra, a drugi i trzeci ujmuje pod boki (w pasie) swego poprzednika.

XVIII. 1. Skłon w lewo w bok,
2. skłon w prawo w bok,
3. skłon w lewo w bok,
4. tułów prostuj i przystaw lewą nogę.

XIX. 1. Rozkrok w prawo i skłon w prawo w bok,
2. skłon w lewo w bok,
3. skłon w prawo w bok,
4. tułów prostuj i przystaw prawą nogę.

XX. 1. Ramiona w dół,
2. ćwierćobrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach,
3. przystaw lewą nogę,
4. wytrzymaj.

XXI—XL. Jak takty I—XX.

Uwaga: Część trzecią powtarza się dwa razy w prawo i dwa razy w lewo. Przy powtarzaniu ćwiczenia trzeci raz, należy od taktu IV. 3. ćwiczenie wykonywać w przeciwną stronę.

(C. d. n.). *F.*

ZABAWY I GRY RUCHOWE.

Myśliwy.

Jednego z ćwiczących wyznacza się na myśliwego, pozostali stanowią zwierzynę. Myśliwy otrzymuje piłkę i widoczną odznakę.

Na dane hasło, myśliwy strzela piłką w zwierzynę, która rozbiega się na wszystkie strony. Trafiony przez myśliwego, staje się jego pomocnikiem, lecz wolno mu strzelać w pozostałą zwierzynę po przywdzianiu odznaki.

Tak myśliwemu, jak i jego pomocnikom, nie wolno z piłką biegać, natomiast wolno im podawać ją sobie.

Po wystrzelaniu wszystkich, ostatni staje się myśliwym i zabawa toczy się dalej.

Uwaga. Piłka nie powinna być nazbyt mocno napompowaną, aby nie odbijała się zbyt wysoko i daleko.

Ukłon arabski.

Z pośród ćwiczących wyznacza się jednego na „araba“, któremu daje się w rękę pytkę (może być miękki pas, bez sprzączki), a pozostali rozbiegają się po sali lub wyznaczonem boisku. Na dany znak „arab“ ściga swoich przeciwników, którzy przed nim uciekają i w razie niebezpieczeństwa, t. j. przed razami ścigającego, wykonują ukłon (szybki klęk, siad na pięty i skłon w dół, czoło oparte na rękach). Arabowi wolno jest uciekającego tak długo obijać pytką, dopóki ten nie wykona prawidłowego ukłonu, poczem oddaje pytkę uciekającemu, który staje się „arabem“ i ściga innych.

Uwaga. Nowemu „arabowi“ nie wolno ścigać swego poprzednika.

Niedźwiedź.

Na oznaczonem boisku zakreśla się w rogu legowisko dla niedźwiedzia.

Ćwiczący, zaopatrzeni w pytki, trzymają się w pewnej odległości od legowiska, w którem staje jeden z nich, udający niedźwiedzia.

Na dany znak niedźwiedź wychodzi na żer, skacząc na jednej nodze. Jeżeli uda mu się uderzyć kogo pytką, wtedy uderzony staje się niedźwiedziem i musi uciekać do legowiska, bo wszyscy rzucają się na niego i biją pytkami, dopóki nie dopadnie schroniska.

O ile niedźwiedź zmieni nogę lub stanie na obydwóch nogach poza legowiskiem, wtedy tak samo zapędza się go do legowiska.

Uwaga. Zamiast pytek, ćwiczący posiadają piłki, któremi zapędzają niedźwiedzia do legowiska.

Wyścig rzędów.

Ćwiczący siedzą w rzędach jeden za drugim, nogi wyciągnięte w przód i oparte o plecy sąsiada. Pierwszy z każdego rzędu siedzi przed linją.

W odległości 20 — 25 kroków, zależnie od miejsca, naznaczona jest druga linja, jako meta.

Na dany znak powstają wszyscy ćwiczący i biegną w przód, pierwszy z ćwiczących z danego rzędu, gdy tylko przekroczy linję mety, odwraca się, siada na ziemi i wyciąga nogi w przód. Pozostali z jego rzędu siadają za nim w tym samym porządku i w taki sam sposób, jak siedzieli poprzednio.

Wygrywa ten oddział, w którym wszyscy ćwiczący pierwej siędą w porządku i kryją.

Uwaga. Jako utrudnienie daje się po drodze do wykonania przeskoki, przewroty, pełzanie, toczenie i t. p. ćwiczenia.

Walka o placówkę.

Ćwiczący rozdzieleni na dwie części, z których jedni kreślą wokoło siebie koło tej wielkości, aby mogli w nim wygodnie stać w postawie rozkrocznej. Drudzy na dany znak nacierają na stojących w kołach i starają się ich z nich wypchnąć, wyciągnąć lub wynieść.

Placówka nie liczy się za zdobytą, dopóki przeciwnik choć jedną nogą w niej pozostaje.

Na dany znak walka ustaje i następuje zmiana.

Uwaga. Zamiast jednego, może placówkę zajmować dwóch i więcej ćwiczących.

F.

Wydawca Zw. Tow. Gimn. „Sokół". Redaktor odpowiedzialny Jan Fazanowicz.

Zakł. Druk. F. Wyszyński i S-ka, Warszawa, Warecka 15.